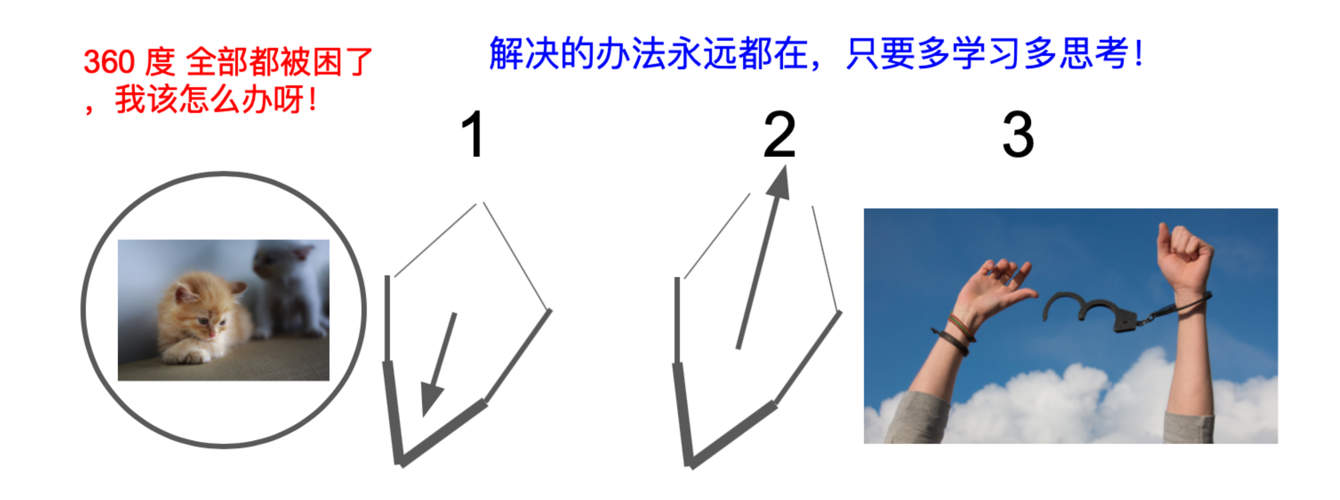
帮你减少委屈

致朋友,

委屈的话换个地方就好了，交新朋友就好了，发泄就好了，未来会变好的！

但当你无法改变你不愿意获得的东西的时候，就真的特别委屈吧！

先帮你调整好心态，世界上就没有改变成更好不了的事。



一个设计能锁住人，就会有开锁的漏洞的。

比方说你现在回头看你小时候不会系鞋带，在现在就是个小case啦！

但如果目前找不到解决的方法而且还只能看着不想要的东西越来越多就这样吧！

首先, 坚持活下来，可能明天或后天命运的天平就倒向你这边了！

如果你赌赢了，你就不委屈了因为找到解决的方法了。

如果你赌输了，你也不受委屈了因为你都感受不到了。

对这件事随缘一点更好，暂时性减少你不愿意获得的欲望就能更轻松了。

哪个开心选哪个

做你不喜欢的事情 痛苦 10,000 点

我非常不想要！！
我**不想要！！！

100% x 10000

= 痛苦 10,000 点



有也没事，没有更好

1% x 10000

= 痛苦 100 点

还没脚拇指踢到门疼呢

对这件事的心态也不要太激烈，平平淡淡就好啦！

这样痛苦就不会太强烈，强烈地开心最好是在舒服的环境实行好，不然会做噩梦的哟！

而且你看在这样的状况下，你觉得能变很开心，但真正做的时候却很难的啦。

要好好爱自己

减少让自己累的东西，自私一点挺好，让更多做的事主要是让自己开心哇。

收集更多能量，价值，伙伴，等着有一天改变让自己过上开心的生活。

假装自己很没有用处，没有威胁，这样被利用的也小了。

当你非得做会让你痛苦的事情，糊弄糊弄过去就行了。

记得痛苦了就不要把报复性心理用在自己身上，还不如全用在仇人身上呢？哈哈哈哈

坚信自己不会被命运搞到不能开心了。把开心当信仰（不是狂喜哦！）

第一步，不管怎么样，发生什么，都要相信自己还会开心，那不然呢？让自己更加痛苦嘛？

第二步，今天77亿人里面一定会有人经历超级委屈的事，最委屈的人一定不是你，你就算是你，你也不可能永远是最委屈的人，可以跟大家比开心哇！